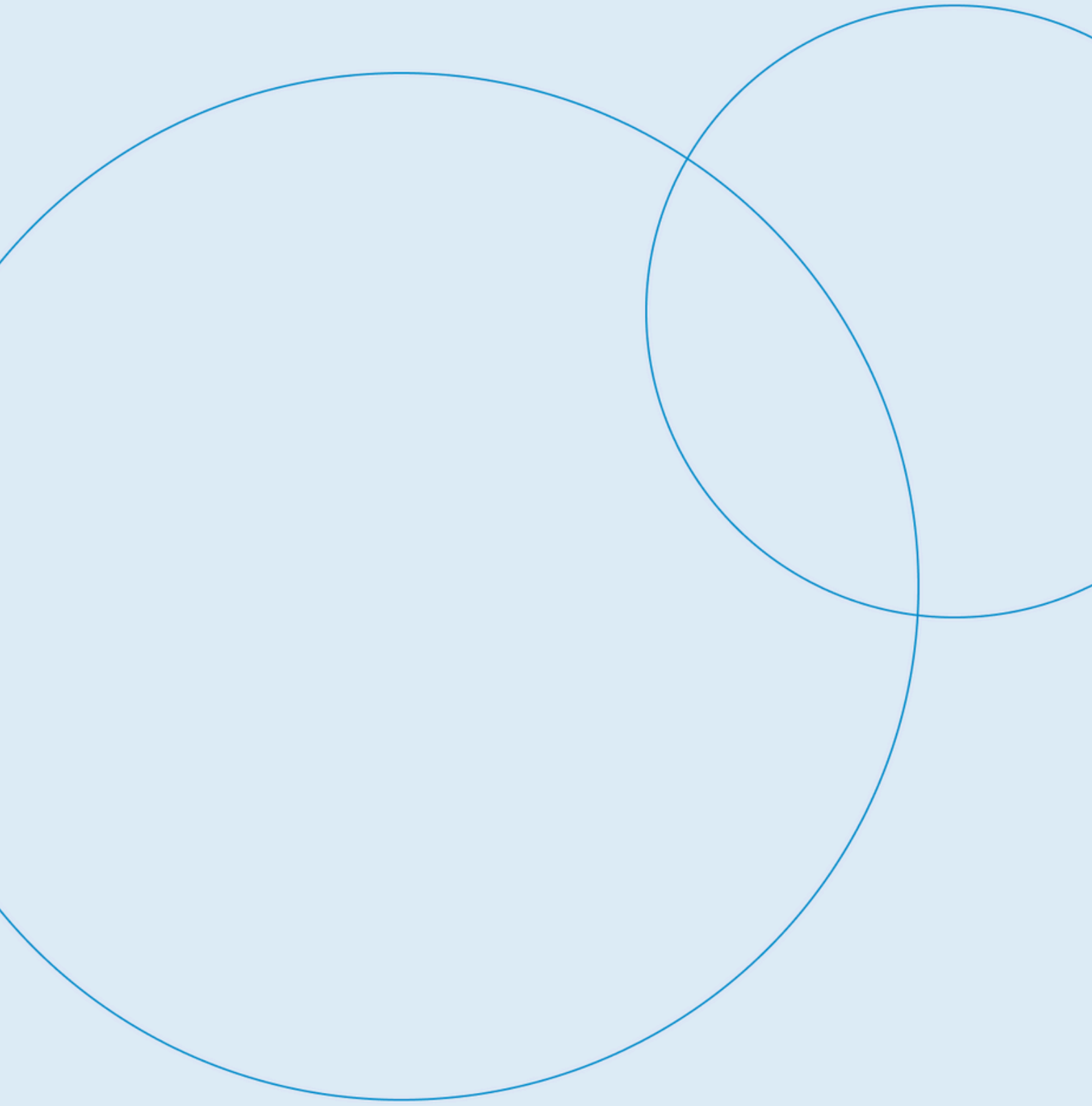

The World Health Organization-Five Well-Being Index (WHO-5)

Farsi translation



The WHO-5 was developed during the 1990s by the late Per Bech of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark), which hosted a WHO Collaborating Centre for Mental Health. The WHO-5 was derived from other scales and studies by the WHO Regional Office in Europe [1][2]. It has been translated, tested and used in a wide range of languages and settings across the globe [3].

In 2024 the Psychiatric Centre North Zealand and WHO agreed to assign copyright in the WHO-5 to WHO, thereby creating the opportunity to publish and disseminate the tool as a WHO open access product.

The translation displayed on the next page was completed before WHO accepted copyright of the English version in 2024. The translation was published on the website of the Psychiatric Centre North Zealand (Copenhagen, Denmark). WHO is not responsible for the content or accuracy of this translation. In the event of any inconsistency between the English and the translated version, the English version shall be the binding and authentic version.

جدول (Index) پنج معیار تندرستی هو (WHO) نسخه ۱۹۹۹

در دو هفته گذشته حال خود را چگونه احساس کرده اید. لطفاً یکی از ۵ اظهاراتی را که به بهترین وجه بیانگر احساس شما می باشد را با علامت ضربدر مشخص کنید. توجه داشته باشید که عدد بزرگتر نشانگر میزان بهتر تندرستی است.

مثال: اگر در کمی بیشتر از نیمی از اوقات در دو هفته گذشته، خود را شاد و خوش خلق احساس کرده اید مربعی را که عدد ۲ در بالای گوشه راست آن قرار دارد علامت ضربدر بگذارید.

در طول دو هفته گذشته	تمام اوقات	بیشتر اوقات	کمی بیشتر از نیمی از اوقات	کمی کمتر از نیمی از اوقات	بعضی از اوقات	هیچ وقت
۱- ... شاد و خوش خلق بوده ام	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۲- ... احساس آرامش و راحتی داشته ام	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۳- ... احساس میکنم که فعال و برانرژی بوده ام	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۴- ... شاداب و آسوده بیدار شده ام	۵	۴	۳	۲	۱	۰
۵- ... زندگی روزمره ام مملو از چیزهای مورد علاقه من بوده است	۵	۴	۳	۲	۱	۰

حساب کردن امتیازات:

برای احتساب امتیازات خود میباید اعدادی را که در داخل مربع ها با علامت ضربدر مشخص شده را با هم جمع کرده و آنرا در ۴ ضرب کنید.
عددی بین صفر تا ۱۰۰ بدست می آید. امتیاز بیشتر نشانگر میزان تندرستی بهتر است.

تفسیر:

اگر امتیاز اولیه (جمع اعداد قبل از اینکه در ۴ ضرب شوند) کمتر از ۱۳ باشد، یا اینکه اگر بیمار یکی از موارد را با عدد ۱ یا صفر علامت گذاشته باشد، استفاده از روش مقیاس (MDI) Major Depression Inventory (تراکم افسردگی عمده) توصیه میشود. امتیازی کمتر از ۱۳ نشانگر میزان تندرستی نامطلوبی میباشد.

تغییرات:

برای اینکه مشاهده کرد که آیا تغییرات در میزان تندرستی بیمار صورت میگیرد می توان از در صد تغییرات امتیازات داده شده استفاده نمود. اختلافی معادل ۱۰٪ نشانگر تغییر بسزایی میباشد (رجوع شود به جان ویر ۱۹۹۵، (John Ware)